

Dr.セルフチェック 測定会

参加無料
先着60名

開催
日時

令和5年

11月23日(木・祝) 10:00
～17:00

※1時間毎に10名ずつ 計6回実施

●中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール

～未来の自分のために「今」を変える～

血管年齢等の測定と生活状況の問診から「現在と3年後の自分の体内年齢」を確認します。測定後はフィードバックシートを基にした予防医療診断士によるアドバイス、軽体操指導やグループカウンセリングを受けられます

申込期間:11月6日(月)9:00～11月20日(月)17:00



講師

 **TAC 東京アスレティッククラブ**

Dr.セルフチェック測定会 11/23

講座概要

※ペースメーカーをご使用の方は測定器具の都合上、ご参加頂けません。

【概要】

専用機器を使用し、肌年齢や血管年齢などを測定。測定結果に基づいて「現在と3年後の自分」と「ドクターの所見」が記載されたフィードバックシートを作成します。

その後、軽い運動や予防医療診断士による集団カウンセリングをおこないます。

【所要時間】

00分～10分:問診表記入／10分～30分:測定

30分～45分:運動講座／45分～55分 集団フィードバック

【持ち物・服装】

- ・運動ができる服装でお越しください(ストッキングは不可です)。
- ・腹囲測定の為、薄手の洋服でお越しください。
- ・室内履きは無くても構いません(スニーカーなど動きやすい靴でお越しください)。

申込方法

●中野区産業振興センターHP

下記URL (または表面QRコード) から申込フォームへ進み、お申込ください。
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

申込期間

●11月6日(月)9:00～11月20日(月)17:00

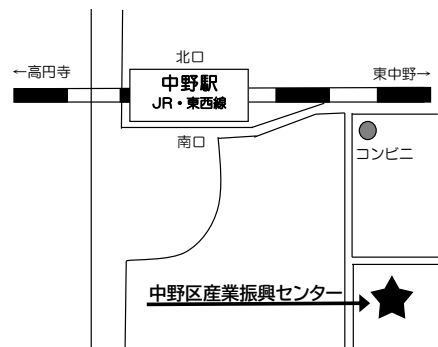
定員

●先着 60名(各回 1 時間毎に10名まで)
※12時開始回は無し

お問合せ

●TEL : 03-3380-6946
中野区産業振興センター 2F窓口
(お問合せ受付時間 : 平日午前 9 時～午後 5 時)
※お申込みはHPからお願いいたします。

中野区中野 2 - 1 3 - 1 4
中野駅南口より徒歩 5 分
※公共交通機関でお越し下さい



お申込み後の流れ

- ・お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより確認メールをお送りします。
※あらかじめ、contact@nakano-sangyoushinkou.jpからのメールを受け取れる設定をお願いします。
※お申込み後 3 営業日(土日祝除く)以内に確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL : 03-5860-6801